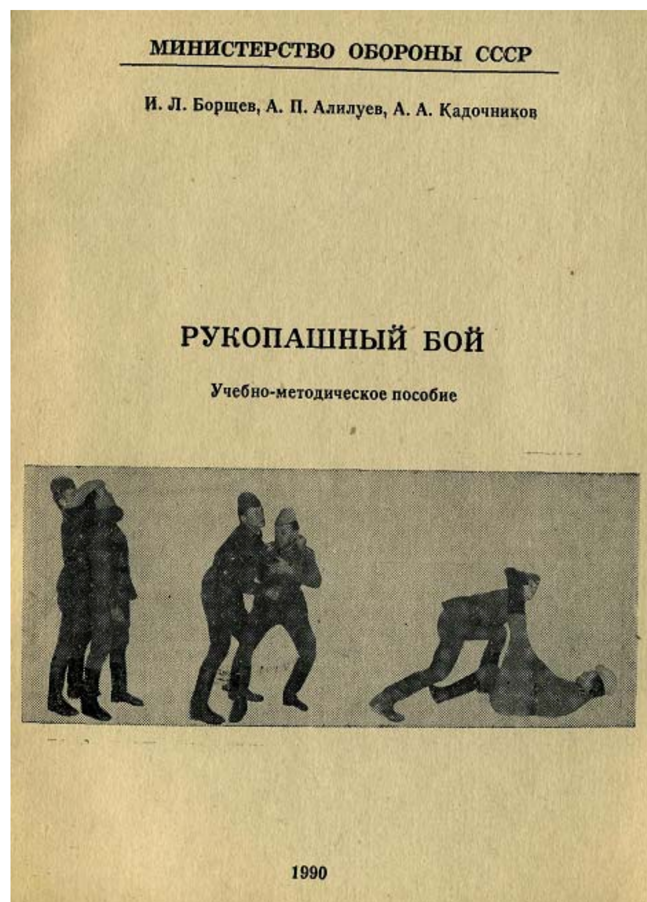
VISIT…

LANZAROTE

Caliente.COM



МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ СССР

И. Л. Борщев, А. П. Алилуев, А. А. Кадочников

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Учебно-методическое пособие

1990

ББК 68.4(2)3

Учебно-методическое пособие «Рукопашный бой» разработано на основе требований руководящих документов Министра обороны СССР и главнокомандующего видом войск по пересмотру и разработке новых учебных программ и на основе введенного в действие Наставления по физической подготовке в Советской Армии и Военно-Морском Флоте (НФП-87).

Учебно-методическое пособие предназначено для подготовки специалистов рукопашного боя, умеющих на высоком профессиональном уровне проводить занятия с военнослужащими по рукопашному бою в войсках и военно-учебных заведениях Министерства обороны СССР.

В пособии излагается содержание приемов рукопашного боя, предлагается методика обучения каждому из них, что будет способствовать эффективному овладению теоретическими знаниями, развитию методических умений и практических навыков в современных условиях боя.

ВВЕДЕНИЕ

Коммунистическая партия Советского Союза и Советское правительство неустанно заботятся о всемерном повышении оборонного могущества нашей Родины, боевой готовности Вооруженных Сил.

В политическом докладе XXVII съезду КПСС Генеральный секретарь ЦК КПСС М. С. Горбачев отметил: «...оборонное могущество СССР поддерживается на таком уровне, который позволяет надежно защищать мирный труд, мирную жизнь советских людей».

Однако империалистические круги не расстаются с мыслью уничтожения социализма как социальной системы, настойчиво разрабатывают новые виды оружия и способы ведения войны с применением как ядерного, так и обычного оружия.

При ведении войны обычным оружием вероятный противник значительную роль отводит действиям диверсионно-разведывательных групп в местах дислокации частей и подразделений. Для борьбы с диверсионно-разведывательными группами следует всесторонне готовить подразделения умению вести ближний бой.

Основным содержанием ближнего боя является ведение противоборствующими сторонами огня из стрелкового оружия и рукопашной схватки как с применением оружия, подручных средств, так и без них на дистанциях непосредственного соприкосновения с целью пленения или уничтожения друг друга.

Поэтому современный бой предъявляет всевозрастающие требования к воину, к его боевому мастерству, физической и психической подготовленности.

Каждый солдат, сержант, прапорщик и офицер должен в совершенстве владеть современной техникой и оружием, в любой обстановке различных способов ведения боевых действий действовать умело, с максимальной эффективностью и напряженностью, что потребует от него высокого уровня физической и психологической закалки.

Независимо от воинской специальности личный состав, отлично обученный приемам рукопашного боя, отличается высокой физической закалкой, самообладанием, чувством физического превосходства над противником, постоянной боевой активностью и более качественным выполнением своих функциональных обязанностей на всех этапах боя.

Занятия рукопашным боем в значительной степени закаливают волю военнослужащих и повышают их профессиональную боеспособность.

Учитывая физико-географические условия местности, следует заметить, что наиболее распространенными видами ближнего боя, предопределяющими возникновение рукопашных схваток, являются различные способы боевых действий в зеленых массивах, населенных пунктах, на отдельно ограниченных площадях, в траншеях, окопах и особенно на командных пунктах.

Современный бой не исключает возникновения рукопашной схватки между подразделениями и отдельными группами противоборствующих сторон в самых различных условиях. Поэтому умелому владению огнестрельным и холодным оружием, умению успешно действовать с помощью подручных средств и без оружия должны быть обучены военнослужащие всех воинских специальностей.
Этим определяется значимость рукопашного боя в боевой подготовке военнослужащих.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ

В зависимости от боевого применения и способов выполнения все приемы рукопашного боя делятся на три вида:

- атакующие действия;
- защитные действия;
- контратакующие действия (атакующие действия как во встречных, так и в ответных формах).

В настоящее время организационная структура содержания рукопашного боя представлет собой следующие ее формы:

- приемы боя без оружия;

– приемы боя ножом;
– приемы боя малой лопатой;
– приемы боя пистолетом;
– приемы боя автоматом.

Их характеристика рассматривается в соответствующих группах приемов прилагаемой нами системной структуры действий рукопашного боя (табл. 1):

Таблица 1

Системная структура действий рукопашного боя

№ п/п	Классификация приемов	Виды боя				
		приемы боя без оружия	приемы боя ножом	приемы боя малой лопатой	приемы боя пистолетом	приемы боя автоматом
1	2	3	4	5	6	7
1	Изготовка к бою	Без оружия	С ножом	С малой лопатой	С пистолетом	С автоматом
2	Передвижение	Скользящим шагом (шаг с подшагом), выпадом, кувырками (продольными): вперед, назад, в сторону				
3	Приемы самостраховки		Падением вперед, падением на бок			
4	Приемы нападения	Удары рукой: прямой удар удар сверху удар снизу удар сбоку: (левой, правой) удары ногой	Колющий удар, удар сверху, удар снизу, удар сбоку (справа), удар наотмашь	Колющий удар, удар сверху, удар снизу, удар сбоку, удар наотмашь	Тычок стволом удар сверху, удар снизу, удар сбоку, удар наотмашь	Укол (тычок), удар прикладом (сверху), рубящий удар сверху, укол в нижнюю часть тела, удар прикладом сбоку, удар магазином
5	Приемы защиты	От прямого удара рукой, от удара сверху кулаком, от удара снизу, от удара сбоку, от ударов ногой	От колющего удара, от удара сверху, от удара снизу, от удара сбоку, от удара наотмашь	От колющего удара от удара сверху, от удара снизу, от удара сбоку, от удара наотмашь	От тычка стволом, от удара сверху, от удара снизу, от удара сбоку, от удара наотмашь	От укола, от удара прикладом автомата сверху, от укола вниз, от удара сбоку, от удара магазином
6	Приемы обезоруживания	При уколе (тычке) автоматом, при ударах малой лопатой, при ударах ножом, при угрозе пистолетом в упор (спереди и сзади)	При уколе с уходом влево (вправо) от удара сверху, от удара снизу, от удара сбоку	При уколе с уходом влево (вправо), от удара сверху от удара. снизу, от удара сбоку	При тычке, при угрозе в упор спереди, при угрозе в упор сзади, при ударе сверху, при ударе снизу при ударе сбоку	При уколе (тычке), при ударе сверху, при ударе снизу, при ударе сбоку
7	Специальные приемы и действия	Против ножа, против малой лопаты, против пистолета, против автомата	Против малой лопаты, против автомата, против пистолета	Против ножа, против автомата, против пистолета	Против ножа, против автомата, против малой лопаты	Против ножа, против малой лопаты, против пистолета

Окончание табл. 1

1	2	3	4	5	6	7
8	Освобождение от захватов	За кисти рук, за локти рук, за грудь, плечи, за горло спереди (сзади), за ноги спереди, за ноги сзади	За нож	За малую лопату	За пистолет	За автомат
9	Болевые приемы, броски	Выполнять в динамике контратакующих действий				

Программой по физической подготовке предусмотрено изучение предлагаемого содержания рукопашного боя, состоящего из следующего комплекса приемов:

Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1) включает в себя:

– атакующие приемы и действия — укол штыком (тычок стволом с выпадом), удар прикладом сбоку, колющие удары ножом, удар рукой прямо, удар ногой снизу;

– защитные приемы и действия — защита автоматом (карабином), защита ладонями рук, защита лезвием ножа;

– контратакующие приемы и действия — обезоруживание противника при уколе штыком (с уходом влево; с уходом вправо), освобождение от захватов противником: шеи сзади, шеи спереди.

Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2) включает в себя приемы, предусмотренные комплексом РБ-1, и дополнительные приемы:

– атакующие приемы и действия — укол штыком без выпада, удары штыком и стволом автомата (карабина), удар затыльником приклада, удары пехотной лопатой, удары рукой (сбоку, снизу, сверху), удары ногой (вперед, прямо, сбоку, снизу), режущие и колющие (сбоку и прямо) удары ножом;

– защитные приемы и действия — защитные действия автоматом (карабином), защитные действия малой лопатой, защитные действия ладонями рук, защитные действия лезвием ножа;

– контратакующие приемы и действия — обезоруживание противника при ударах пехотной лопатой, обезоруживание противника при ударах ножом.

Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-3) включает приемы и действия, предусмотренные комплексами РБ-1 и РБ-2, а также рассматривает дополнительно следующие приемы и действия, предназначенные для пленения противника или его уничтожения, заключающиеся в действиях:

– невооруженного против противника, вооруженного ножом, малой лопатой, пистолетом, автоматом;

– вооруженного ножом против противника, действующего малой лопатой, пистолетом, автоматом;

– вооруженного малой лопатой против противника, действующего ножом, пистолетом, автоматом;

– вооруженного пистолетом против противника, действующего ножом, малой лопатой, автоматом;

– вооруженного автоматом против противника, действующего ножом, малой лопатой, пистолетом;

– освобождения от захватов за кисти рук; за локти рук; за грудь, плечи; при удушении за шею (горло) спереди, сзади; за ноги спереди, сзади; за кисть руки, удерживаемую нож; за черенок малой лопаты; за ствольную часть пистолета; за автомат;

– обезоруживание противника при угрозе пистолетам: в упор спереди, в упор сзади;

– связывание противника: веревкой, брючным и поясным ремнем; подручными средствами; обыск противника;

– болевые приемы и действия в динамике контратакующих действий.

Помимо общей классификации приемов рукопашного боя руководителю занятий необходимо изучить и знать наиболее уязвимые места (болевые точки) тела человека (рис. 1).

При обучении подчиненных руководитель должен постоянно напоминать им о необходимости осторожно обозначать удары и болевые действия на партнере.

Знание уязвимых мест и степени возможного повреждения после выполнения тех или иных приемов позволит обучаемым осознанно подходить к изучению и практическому применению приемов в боевой обстановке (табл. 2).

Таблица 2

№ п/п	Точка приложения ударного воздействия	Последствия ударного воздействия
1	2	3
1	Ключица	Перелом ключицы, острая боль
2	Гортань (адамово яблоко)	Перелом хрящей гортани, удушье, шок
3	Сонная артерия	Ушиб сосудисто-нервного пучка, острое кислородное голодание
4	Носогубная складка (фильтрум)	Тяжелое повреждение с переломами костей верхней челюсти, носа, внедрением осколков в мозг, шок
5	Глаза	Повреждение глазных яблок, потеря ориентации
6	Височная область	Тяжелое повреждение, сопровождаемое переломом кости, разрывом мозговых сосудов
7	Область сердца	Резкая боль, возможна рефлекторная остановка дыхания, потеря сознания
8	Солнечное сплетение	Резкая боль, возможна рефлекторная остановка дыхания, потеря сознания
9	Левое подреберье (селезенка)	Ушиб селезенки или разрыв, внутреннее кровотечение, шок
10	Правое подреберье (печень)	Ушиб печени или разрыв, внутреннее кровотечение, шок
11	Паховая область	Повреждение сосудисто-нервного пучка, потеря сознания
12	Колено	Повреждение коленного сустава, резкая боль
13	Голень	Ушиб надкостницы, перелом костей, резкая боль
14	Подколенная ямка	Ушиб сосудисто-нервного пучка, резкая боль
15	Локоть	Повреждение костей локтевого сустава, резкая боль
16	Основание черепа (затылок)	Крайне тяжелое повреждение со смещением черепа, повреждением и разрывом спинного мозга, шок
17	Область почек	Ушиб почки или разрыв, внутреннее кровотечение
18	Внутренняя лодыжка	Повреждение голеностопного сустава, резкая боль

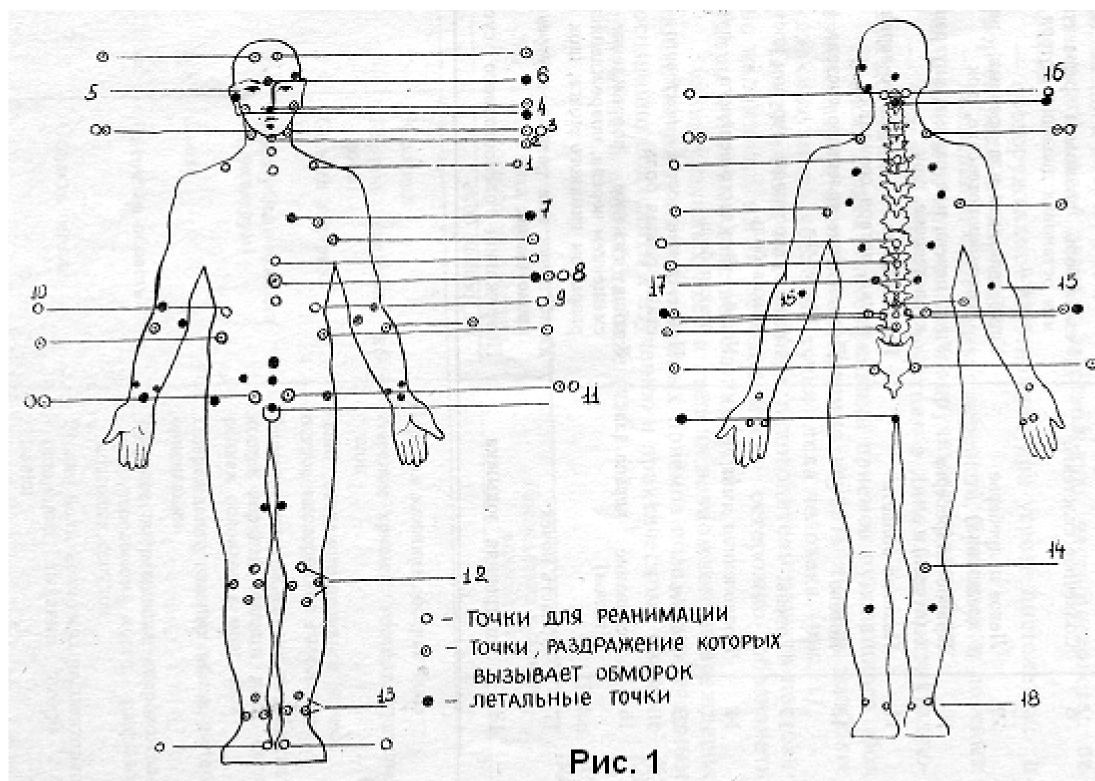


Рис. 1

СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Практическое занятие по рукопашному бою строится так, чтобы организовать и подготовить занимающихся к качественному решению поставленных задач, максимально приближенных к боевым.

Учебное практическое занятие по рукопашному бою является основной формой обучения. Оно состоит из подготовительной, основной, заключительной частей и проводится в составе подразделений в течение 50 мин (100 мин).

Каждое из них имеет свою цель, время, содержание, особенности в методике проведения и, главным образом, решает определенные задачи.

Занятие начинается с подготовительной части, на которую отводится 7—10 мин (15—20 мин). В ходе ее решаются следующие задачи:

- организация обучаемых — построение подразделения, проверка наличия военнослужащих, их внешнего вида и краткое объяснение задач занятия;
- подготовка организма личного состава к предстоящей физической нагрузке в основной части, которая достигается выполнением упражнений в ходьбе и беге, для отдельных групп мышц, специальных подготовительных упражнений, приемов самостраховки, а также упражнений вдвоем.

Таким образом, после построения и объявления содержания занятия, выполнения нескольких (2—3) строевых приемов командир в порядке проведения занятия приступает к решению основной задачи подготовительной части.

В колонне по одному или по два (интервал и дистанция устанавливаются 2—3 шага) в обход площадки (зала) по команде руководителя занятия обучаемые последовательно выполняют: ходьбу, ходьбу в быстром темпе, бег в медленном и среднем темпе, специальные упражнения в передвижениях, упражнения вдвоем, удары рукой и ногой, приемы самостраховки, простейшие единоборства, приемы рукопашного боя, действия по внезапным сигналам и командам.

При движении подразделения по периметру площадки руководитель должен все время двигаться навстречу строю, видеть обучаемых, своевременными короткими указаниями и замечаниями исправлять ошибки, следить за четким выполнением команд и распоряжений подчиненными. При этом необходимо помнить, что при проведении занятий подаются команды и предварительные распоряжения, предусмотренные Строевым уставом

Вооруженных Сил СССР и Наставлением по физической подготовке. Например: «Попеременные наклоны туловища в стороны с одновременным поворотом тела кругом в левую и правую сторону на каждые четыре счета. Показываю...», «Исходное положение левая рука находится в подмышечной ее части, правая рука внизу, пальцы сжаты в кулак. Исходное положение — ПРИНЯТЬ, «Упражнение в левую сторону — начи-НАЙ».

После подачи исполнительной команды командир должен дать подсчет, чтобы задать темп, четкость и организованность в выполнении упражнения. На окончание упражнения вместо предпоследнего и последнего счета («три» и «четыре») подается команда «Упражнение — ЗАКОНЧИТЬ».

Для поддержания постоянного внимания и выработки умения быстро действовать по установленным сигналам командир в ходе выполнения обучаемыми упражнений в движении может отдавать распоряжение с помощью указанных сигналов. Выполнив обусловленное сигналом действие, обучаемые продолжают движение по периметру площади. После 1,5—2 мин, отводимых на ходьбу и бег, личный состав приступает к выполнению общеразвивающих упражнений в движении для различных групп мышц, преимущественно носящих конгруэнтные движения, т. е. круговые вращения рук (в локтевых, плечевых и кистевых суставах); ног (в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах); туловища и головы, а также в различных их сочетаниях и др.

Выполнив несколько общеразвивающих упражнений в движении и подготовив (растянув) мышцы, связки и суставы, обучаемые приступают к выполнению простейших упражнений, имитирующих различные атакующие и защитные действия.

После таких упражнений выполняются специальные приемы и действия. На выполнение общеразвивающих и специальных упражнений отводится не более 3—5 мин. При этом отдаются те же команды и распоряжения, что и при выполнении упражнений в беге. Если в процессе выполнения имитационных атакующих и защитных действий, а также простейших специальных приемов и действий многие военнослужащие допускают серьезные однотипные ошибки, руководитель должен остановить строй, повернуть его налево, вновь показать упражнение, после чего обучаемые проделывают его 1—2 раза на месте. Затем, повернув подразделение направо, командир продолжает подготовительную часть.

После выполнения общеразвивяющих и специальных упражнений в движении по команде «Рота (группа, взвод), налево по четыре (по два), интервал и дистанция два (три шага) — МАРШ», командир (руководитель занятий перестраивает подразделение в разомкнутый строй и поворачивает его налево. При таком построении удобнее управлять подразделением, обучать подчиненных, выполнять упражнения в парах и приемы самостраховки в конце подготовительной части. Приемы самостраховки должны выполнять одновременно все военнослужащие в быстром темпе из различных стоек, а также через препятствие или партнера. На упражнение на месте отводится 3—4 мин.

Заканчивается подготовительная часть спокойной ходьбой и 1—2 упражнениями на расслабление с целью несколько снизить физическое напряжение и перестроить подразделение для перехода к основной части занятия.

Упражнение с оружием, вдвоем и специальные подготовительные приемы, как правило, в подготовительную часть первых 2—3 занятий не включаются.

Содержание основной части учебного занятия представляет собой:

- изучение приемов и действий рукопашного боя, предусмотренных программой обучения;
- совершенствование ранее изученных приемов и действий рукопашного боя;
- комплексную тренировку с обязательным включением приемов и действий рукопашного боя, изученных на данном занятии и выполняемых в сочетании с ранее изученными приемами и действиями.

Задачами основной части занятия являются:

1. Обучение основам техники приемов рукопашного боя.
2. Обучение основам тактики рукопашного боя.
3. Воспитание специальных и психических качеств.
4. Повышение устойчивости организма к влиянию неблагоприятных факторов,

возникающих в процессе учебно-боевой деятельности:

- быстро меняющаяся тактическая обстановка;
- изменение погодных условий;
- умение дальнейшего ведения борьбы в случаях ранения,

5. Воспитание способности применять усвоенные приемы и действия, а также способы ведения рукопашных схваток при ведении ближнего боя.

Основная часть при одночасовом учебном занятии проводится в течение 35—40 мин, а при двухчасовом — 65—70 мин.

В зависимости от задач обучения, численности подразделения, уровня подготовленности и срока службы военнослужащих, наличия и состояния учебной базы, методического мастерства помощников руководителя основная часть занятия может проводиться одновременно или сменно.

Одновременная форма проведения заключается в том, что все подразделения (малочисленное до 25 человек), примерно с одинаковым уровнем подготовленности военнослужащих, одновременно обучается одним и тем же приемам и действиям под руководством руководителя занятия.

Преимуществом этой формы проведения основной части занятия является возможность дифференцированно распределять время на отработку отдельных приемов в соответствии с их сложностью под руководством, как минимум, одного руководителя занятий.

Если же подразделение по численности большое и материальная база позволяет проводить занятие на 2—3 учебных местах, а командиры подразделений имеют хорошую практику и методическое мастерство в обучении личного состава, то занятия целесообразно проводить с делением подразделения на две-три группы по штатному составу или по срокам службы, или по уровню обученности.

Таким образом, сменная форма проведения основной части учебного занятия заключается в там, что подразделения, поделенные на группы в указанных для них местах, в одно и то же время под руководством как минимум двух руководителей занятий обучаются разным приемам и действиям со сменой мест через каждые 10—15 мин. Данная форма проведения занятий является наиболее целесообразной при совершенствовании навыков в выполнении ранее изученных приемов (при тренировке).

Для проведения основной части по группам руководитель занятия, закончив подготовительную часть, останавливает подразделение и отдает распоряжение, в котором указывает, какая группа, на каком учебном месте, какие приемы отрабатывает, и подает команду «Подразделение (группа, взвод), к местам занятий шагом (бегом) — МАРШ». По этой команде группы в колонне по одному (по два) выходят к учебным местам, затем по общей команде командира останавливаются и поворачиваются налево. Далее командир подает команду «К выполнению приема (упражнения) — ПРИСТУПИТЬ», по которой назначенные руководители групп должны выйти из строя на два шага, повернуться налево и, подав команду «Взвод — ВОЛЬНО», приступить к отработке приемов, указанных руководителем занятий.

Как правило, основная часть занятия проводится в такой последовательности. В начале основной части в течение 5—6 мин (10—15 мин) проводится повторение (тренировка) приемов, изученных на предыдущем занятии, затем в течение 30 мин (50—60 мин) разучиваются новые приемы.

Закрепив навыки в выполнении изученных приемов многократным их повторением в различных условиях, руководитель занятий переходит к комплексной тренировке, основное содержание которой составляют приемы, изученные на данном занятии, в сочетании с ранее освоенными.

В конце основной части учебного занятия организуется комплексная тренировка в составе подразделения и проводится двумя основными способами:

Первый — поточный, где занимающиеся продвигаются потоком на увеличенных дистанциях и выполняют на заранее расставленных точках обусловленные или полуобусловленные приемы и действия или кратковременные учебные схватки (используя 4—5 точек).

Второй — единоборство в парах, в виде учебной схватки с предварительно обусловленными действиями участников.

Заканчивается занятие проведением заключительной части в течение 3—5 мин (5—10 мин). Она решает такие частные задачи, как:

1. Приведение мест занятий в порядок.
2. Приведение организма в относительно спокойное состояние, используя медленный бег, спокойную ходьбу, выполняя упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием.
3. Подведение итогов.

Где напоминает, какие приемы были отработаны. Оценивает качество усвоенного материала. Отмечает военнослужащих, хорошо и отлично овладевших приемами и действиями и проявивших старание. Дает задание на самостоятельную подготовку и при необходимости прикрепляет к ним для оказания помощи хорошо подготовленных военнослужащих. В заключении руководитель занятий отдает распоряжение о подготовке к очередным занятиям.

От занятия к занятию постепенно увеличивается их плотность, которая определяется временем, затраченным непосредственно на отработку изучаемых приемов и действий, на повышение физических и специальных качеств обучаемых, по отношению ко всему времени занятия.

ПРИМЕРНОЕ ОБУЧЕНИЕ ОТДЕЛЬНОМУ ПРИЕМУ РУКОПАШНОГО БОЯ

Процесс обучения условно делится на три этапа: ознакомление, разучивание и тренировка.

1. Ознакомление с приемом направлено на формирование у обучаемых целостного представления об изучаемом приеме, о наиболее рациональных способах его выполнения. Для ознакомления с приемом руководитель должен:

а) назвать прием, например: «Защита ножом от ударов ствольной частью автомата, лотком малой лопаты, ножом сверху»;

б) показать прием в боевом темпе;

в) объяснить назначение приема, в какой обстановке наиболее эффективно его применение. Например: «Защита ножом универсальна, т. к. выполняется поступательно-вращательным движением лезвия ножа, встречая удар сверху различных видов оружия (автомат, малая лопата, нож и т. п.). Применяется в обстановке с различными по характеру физико-географическими условиями местности. Создает условия для поражения противника с превосходящими антропометрическими данными и физическими качествами»;

г) показать прием еще раз в медленном темпе (по разделениям) с кратким объяснением техники выполнения. Например: «С шагом левой ногой вперед в сторону встретить лезвием ножа ствольную часть автомата (древко малой лопаты или кисть, удерживающую лезвие ножа) в плоскости нанесения удара, делай — РАЗ; подшагом правой ногой с одновременным поворотом лезвия ножа на 90° сопроводить удар противника по касательной к своему телу, делай — ДВА; провести контратаку в динамике ответных действий, делай — ТРИ»;

д) указать на главные элементы в технике приема. Например: «Главным элементом защитного действия ножом является встреча лезвием ножа удара противника в плоскости его нанесения».

На ознакомление необходимо затрачивать не более 1—2 мин (3—4 мин).

При ознакомлении руководитель занятия, называя прием, должен пользоваться терминологией, установленной Наставлением по физической подготовке и настоящим учебно-методическим пособием, и добиваться, чтобы личный состав запоминал и знал названия приемов.

Показ должен быть образцовым, создавать ясное зрительское представление, укреплять интерес к изучению приемов. Прием необходимо показывать так, чтобы действие руководителя были видны всем обучаемым. Для показа наиболее удобен сомкнутый одношереножный или двухшереножный строй, когда шеренги стоят лицом друг к другу (расстояние 6—8 м), а

руководитель находится между шеренгами посредине строя.

Показ должен заканчиваться кратким обоснованием условий применения приема в боевой обстановке, определением конечного результата, которого необходимо достичь, применяя тот или иной способ его выполнения.

При необходимости для закрепления у личного состава информации об изучаемом приеме руководитель может еще раз показать его с выделением главных элементов приема.

Разучивание направлено на освоение техники выполнения приема.

В зависимости от сложности действий и уровня подготовленности обучаемых, разучивание осуществляется тремя основными методическими приемами: в целом, по разделениям и с помощью подготовительных упражнений.

Сущность методических приемов, применяемых при разучивании, заключается в следующем.

Разучивание в целом проводится в том случае, когда прием прост и делить его на элементы невозможно или нецелесообразно (стойки, изготовка к бою, удары рукой, ногой и др.).

Например:

- для изготовки к бою — «К бою — ГОТОВЬСЬ»;
- для нанесения укола на месте — «КОЛИ»;
- для нанесения укола в движении — «Нанести уколы по чучелам (мишеням) — ВПЕРЕД»;
- для нанесения ударов — «Кулаком (ребром ладони, ногой, ножом, прикладом, лопатой) — БЕЙ».

Прием разучивается путем многократного его выполнения вначале в медленном, а затем в быстром темпе, применяя вышеперечисленные распоряжения и команды.

Разучивание по разделениям (частям, элементам) проводится, когда прием сложный и делится на части, при этом возможны остановки в его выполнении.

Разучивание по разделениям наиболее распространено на занятиях по рукопашному бою и проводится путем последовательной фиксации отдельных положений в структуре приема. Прием необходимо делить на логически завершенные элементы (группы элементов), так чтобы не искажать технику выполнения приема. Предлагаемое нами содержание приемов рукопашного боя, как правило, делится не более чем на 2—3 элемента. На первый счет выполняется предварительная группа элементов, на счет 2—3 — основная, заключительная часть приема.

Выполнив прием 2—4 раза по разделениям, разучивание продолжают в целом, но в более медленном темпе. Далее прием выполняется в целом.

После того как личный состав освоит прием в целом, обучаемым необходимо дать задание для самостоятельного выполнения приема с целью закрепления приобретенных навыков.

Разучивание заканчивается выполнением приема в боевом темпе в различных условиях. Разучивание с помощью подготовительных упражнений применяется тогда, когда прием сложный, в целом выполнить его нельзя и нет возможности расчленить на части, зафиксировать отдельные элементы техники приема.

Например: Защитное движение ладони руки является сложным элементом при ударах рукой, ногой и при угрозах различным видом оружия с целью обезоруживания.

В связи с этим руководитель группы устанавливает, чтобы первые номера пар держали прямую руку, обозначая прямой удар рукой. Вторые номера с шагом левой ногой вперед встретили этот удар противника ладонью руки в плоскости нанесения с его внешней стороны, обозначив счет — «раз». Затем подшагом правой ногой, немного сгибаясь в коленных суставах одновременно провернули ладонь руки на 90°, обозначив счет — «два». После чего обозначили контратакующие действия на счет — «три».

Таким образом, разучивание большинства приемов рукопашного боя необходимо осуществлять в такой последовательности: вначале по разделениям (если это необходимо с помощью подготовительных упражнений); в целом (в медленном темпе, в облегченных условиях); затем с .постепенным увеличением темпа до боевого, после чего прием

выполняется самостоятельно под наблюдением руководителя занятий или командира группы. В заключение проводится тренировка в выполнении приема в боевом темпе в сочетании с другими действиями.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ

Рукопашный бой в силу объективных причин: активной двигательной деятельности в процессе обучения, значительных физических и психологических нагрузок, разнообразия условий выполнения приемов и действий — предрасположен к возможным травмам и повреждениям занимающихся.

Так на занятиях по рукопашному бою приемы нападения и самозащиты как с оружием, так и без оружия выполняются в разнообразной, в постоянно усложняющейся обстановке, на фоне значительных физических нагрузок и психологических напряжений. Активная двигательная деятельность в процессе обучения связана с возможностью получения занимающимися тяжелых психических и функциональных повреждений, что требует постоянного внимания к вопросу профилактики.

Однако постоянное внимание руководителя к вопросу профилактики травматических повреждений, высокая организация занятий, правильная методика обучения, качественная подготовка учебных мест и инвентаря позволяют избежать травматизма.

С этой целью руководитель обязан:

– постоянно поддерживать высокую воинскую дисциплину и организованность на занятиях;

– соблюдать последовательность выполнения упражнений, интервалы и дистанции между занимающимися при выполнении приемов боя с оружием в движении;

– следить за правильным применением приемов самостраховки и страховки;

– применять ножи с одетыми на них ножнами, малые лопаты с чехлами, автоматы с присоединенными штык-ножами, одетыми в ножны;

– при выполнении захватов и бросков страховать партнера, поддерживая его за руку, и не допускать падения на него;

– следить, чтобы при обучении приемам обезоруживания, освобождения от захватов болевые приемы в процессе динамики ответных действий проводились плавно, без применения большой силы и по сигналу партнера голосом «Есть» немедленно прекращались;

– приемы нападения (уколы, тычки, удары) только обозначать;

– постоянно осуществлять самоконтроль за пульсом, давлением, потоотделением, а также следить за окраской лица партнера, реакцией его глаз, координацией движений с целью определения его индивидуальной нагрузки.

ПОРЯДОК УСЛОВИЙ ПРОВЕРКИ И ОЦЕНКИ ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ

При проверке качества выполнения приемов рукопашного боя проверяющим назначаются приемы, предусмотренные настоящим разделом из следующих видов боя:

– приемов боя без оружия;

– приемов боя с ножом;

– приемов боя с малой лопатой;

– приемов боя с пистолетом;

– приемов боя с автоматом, которым соответствуют специальные приемы и действия с данным видом оружия.

Проверка подготовленности военнослужащих по выполнению приемов рукопашного боя производится на ровной, но различной по покрытию площадке в течение одного дня.

Выставление оценки производится двумя способами.

1. Военнослужащие выстраиваются **по парам** в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 6—8 шагов с интервалом 2—3 шага. Затем по команде проверяющего первая

пара выходит вперед и выполняет поочередно прием, после чего возвращается в строй. Далее по команде из строя выходит вторая пара. В таком порядке прием выполняет весь личный состав подразделения. После первого приема выполняется второй, третий и т. д.

2. **При поточной организации проверки** военнослужащий поочередно выполняет назначенные приемы рукопашного боя на заранее расставленных партнерах, действующих за «противника», или чучелах. Командир подразделения подготавливает обстановку для проверки. Для этого он назначает и инструктирует военнослужащих, действующих за противника, и выставляет их на площадку. Расставляет чучела и подготавливает соответствующее оружие. Определяет порядок движения при выполнении приемов.

Проверяемый самостоятельно по команде «ВПЕРЕД» выполняет назначенные приемы рукопашного боя и затем останавливается на конечном положении. Проверяющий в ходе выполнения военнослужащим приемов выставляет в ведомость оценки. Закончивший упражнение становится в строй на свое место.

Качество выполнения приемов рукопашного боя оценивается следующим образом:

– ***«отлично»*** — если прием выполнен согласно описанию уверенно и быстро;
– ***«хорошо»*** — если прием выполнен согласно описанию уверенно, по были допущены незначительные ошибки;
– ***«удовлетворительно»*** — если прием выполнен согласно описанию, но были допущены значительные ошибки: сделана остановка там, где требуется слитность движений рук и ног при принятии поступательных движений противника; допущена потеря равновесия при перемещении. Однако прием доведен до завершения.
– ***«неудовлетворительно»*** — если прием проведен не в соответствии с описанием, грубо искажен и не доведен до завершения.

Оценка по рукопашному бою военнослужащего слагается из оценок, полученных им за выполнение всех назначенных для проверки приемов и определяется:

– ***«отлично»*** — если более половины полученных оценок «отлично», а остальные — «хорошо»;
– ***«хорошо»*** — если более половины оценок «хорошо», а остальные — «удовлетворительно»;
– ***«удовлетворительно»*** — если более половины полученных опенок «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК

Практика показывает, предупредить ошибку легче, чем ее исправить. Поэтому необходимо своевременно предупреждать появление ошибок, не давать им закрепиться, выявлять и устранять причины, их вызывающие.

В начале разучивания техника приема осваивается в общих чертах, где анализ и опенка ее выполнения не должны быть слишком подробными. Поэтому не следует подмечать и устранять у отдельных занимающихся все ошибки сразу. Их целесообразно исправлять по степени важности: вначале — более существенные, а затем — незначительные.

При групповом методе обучения вначале следует указывать и устранять ошибки, общие для всех занимающихся, а затем — индивидуальные (с помощью персональных указаний и замечаний без остановки процесса обучения).

Для исправления выявленной общей ошибки эффективен метод сравнения, который состоит в практической демонстрации сначала приема, выполненного с ошибкой, а затем приема без ошибки с соответствующими пояснениями руководителя занятий.

При указании рекомендаций в процессе обучения необходимо творчески применять и учитывать:

– дидактические принципы и методы обучения;
– знание обучаемыми техники выполнения приемов;
– правильную организацию учебных занятий;
– состояние воинской дисциплины и порядка.

С целью большей объективности и создания единого, наиболее оптимального, подхода к оценке качества выполнения приемов рукопашного боя целесообразно конкретизировать настоящее содержание приемов понятиями «незначительные» и «значительные» ошибки в технике их выполнения, которыми следует пользоваться при выведении оценки.

Всякий прием имеет:

1. Начало (исходное положение).
2. Направление и амплитуду движения рук, ног.
3. Конец (результат выполнения).

Все эти компоненты тесно связаны между собой, поэтому невыполнение любого из них является значительной ошибкой.

Под значительными ошибками надо понимать те, которые нарушают логическую целестность приема, последовательность выполняемых действий. «Незначительные» же ошибки в технике выполнения приема не нарушают его целостность.

Ниже излагается перечень незначительных и значительных ошибок, характерных для основных приемов рукопашного боя (табл. 3).

Таблица 3

№ п/п	Классификация приемов и действий	Ошибки при выполнении приемов	
		незначительные	значительные
1	Изготовка к бою	Ноги расположены на одной линии. Масса тела неравномерно распределена на обеих, слегка полусогнутых ногах	Ноги прямые. Руки опущены. Голова приподнята
2	Передвижение	Передвижение происходит большими скользящими шагами	Перекрещивание или приставление ног. Несочетаемость в передвижении рук, ног и туловища
3	Приемы самостраховки	Группировка при падениях искажена	При падении нет группировки
4	Приемы нападения	Удар выполнен скованно	Несочетаемость ударов (рук, ног) с движениями ног и туловища. Отсутствует перемещение тела
5	Приемы защит	Преждевременность выполнения защитных действий	Поступательные движения (удары) противника приняты не в плоскости нанесения удара. Защита проведена отбивом. Несочетаемость в движениях рук, ног и туловища
6	Приемы обезоруживания	Нарушена слитность движения при выполнении приемов, заключающихся в лишении контакта противника с оружием	»
7	Специальные приемы и действия с оружием	Несвоевременная слаженность в движениях ног, рук, удерживающих оружие	Специальные приемы и действия выполняются отбивом
8	Освобождение от захватов	Освобождение от захватов выполняется затратой значительных сил	Прием выполнен без загрузки противника

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ РУКОПАШНОГО БОЯ

Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1)

Укол штыком (тычок стволом) с выпадом наносится из изготовки к бою. Толчком правой и выпадом левой ногой вперед послать автомат обеими руками до полного выпрямления, нанести укол штыком в цель. После укола, одновременно с подшагом правой ногой выдернуть штык, принимая изготовку к бою.

Удар прикладом сбоку наносится из изготовки к бою. Шагом левой ногой вперед в сторону и подшагом правой ногой. Одновременным движением рук снизу вверх, разворачивая корпус тела справа налево.

Защита автоматом (карабином) выполняется из изготовки к бою. Шагом левой ногой вперед в сторону встретить ствольной частью автомата удар (укол) противника в плоскости нанесения с его внешней стороны. Подшагивая правой ногой, одновременно вращая автомат

по направлению движения, направить удар противника по касательной к своему телу. Нанести ответные удары (укол) в динамике контратакующих действий.

Колющие удары ножом выполняются из изготовки к бою. Шагом левой ногой вперед в сторону и подшагом правой ногой нанести удар, одновременно поворачивая таз и туловище в сторону нанесения с переносом веса тела на впереди стоящую (левую) ногу.

Освобождение от захвата автомата (карабина) противником. Приседая, захватив большими пальцами руки противника, удерживая автомат, провернуть его но внешнюю сторону, освободиться от захвата. Произвести ответные действия.

Приемы без оружия

Удары рукой (прямо, сбоку, снизу) наносятся из изготовки к бою. Шагом левой ногой вперед в. сторону и подшагом правой, одновременно поворачивая таз и плечевой пояс справа налево, перенося вес тела на впереди стоящую (левую) ногу, нанести удар, фиксируя его сжатием пальцев в кулак.

Удар ногой снизу, прямо выполняется из изготовки к бою. Разворачивая таз по направлению удара, перенести тяжесть тела на опорную ногу, одновременно другую ногу вынести коленом вперед и быстрым разгибанием голени нанести удар.

Защита от удара рукой и ногой выполняется из изготовки к бою. Шагом левой ногой вперед в сторону встретить кистью руки предплечье, голень (наносящий удар) противника с его внешней стороны в плоскости нанесения и подшагом правой ноги с одновременным вращением руки в сторону нанесения удара, направить удар противника по касательной к своему телу. После чего произвести контратакующие действия.

Освобождение от захватов противником выполняется:

– **шеи сзади** — из исходного положения, ударяя локтем правой (левой) руки в туловище противника, одновременно увести таз влево (вправо), зашагивая правой (левой) ногой за ноги противника, после чего, вращаясь в левую (правую) сторону, свалить противника, освобождаясь от захвата. Нанести ответные удары;

– **шеи спереди** — из исходного положения, приседая с отставлением правой (левой) ноги назад, одновременно пропуская свои руки между захватившими руками противника, поворачиваясь слева направо, подложить тыльную часть кисти правой руки под кисть левой руки противника и вращением от себя одновременно нанести удар по глазам противника пальцами левой руки. Освободиться от захвата, нанести ответные удары.

Обезоруживание противника при уколе штыком выполняется:

– **с уходом влево** — из изготовки к бою с шагом левой ногой вперед в сторону принять поступательно-ударное движение противника кистью левой (правой) руки в плоскости нанесения с его внешней стороны. Подшагом правой ногой с одновременным вращением ладони руки направить Движение удара по касательной к своему телу. После чего, ухватившись правой рукой за цевье автомата, а левой рукой за шейку приклада, приседая с шагом правой ногой назад вывернуть автомат во внешнюю сторону от противника. Обезоруживая его, провести контратакующие (конвоирующие) действия;

– **с уходом вправо** из изготовки к бою. С шагом правой ногой вперед в сторону принять поступательно-ударное движение противника кистью правой (левой) руки в плоскости нанесения с его внешней стороны и подшагом левой ногой, одновременно подхватывая левой рукой под ствольную часть автомата, а правую руку посылая под руку противника, удерживающего оружие за шейку приклада, приседая с шагом правой ногой назад, обезоружить противника.

Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2) включает приемы, предусмотренные комплексом РБ-1, и дополнительно следующие приемы.

Укол штыком без выпада наносится при столкновении с противником на близком расстоянии без соответствующих передвижений, как это рассмотрено в приеме «выпадом».

Удары штыком и стволом автомата наносятся из изготовки к бою. С шагом левой ногой вперед произвести замах ствольной частью автомата снизу вверх (слева направо) и подшагом правой ногой нанести рубящий удар в уязвимые части тела.

Удар затыльником приклада наносится из изготовки к бою. С шагом левой ногой вперед произвести с вращением туловища (справа налево) замах ствольной частью назад (магазином от себя вверх), затем с выпадом правой ногой послать приклад затыльником в цель.

Удары пехотной лопатой наносятся сверху и сбоку (наотмашь), а также прямые и снизу.

Защитные действия пехотной лопатой от ударов, уколов, тычков автомата, а также пехотной лопаты выполняются из изготовки к бою. С шагом левой ногой вперед в сторону, встретить лотком лопаты ударное движение противника в плоскости нанесения с его внешней стороны и подшагом правой ногой с одновременным вращением лотка лопаты на 90° в сторону нанесения удара, разворачивая корпус тела слева направо, сопроводить его по касательной к своему телу. После чего в динамике контратакующих действий произвести ответные удары.

Обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой выполняется:

– **сверху, справа или тычком** — из изготовки к бою. Шагом левой ногой вперед в сторону встретить кистью левой руки удар противника в плоскости нанесения с его внешней стороны и, иодшагивая правой ногой с одновременным вращением ладони руки на 90° в сторону нанесения, разворачивая корпус тела слева направо, сопроводить удар противника по касательной к своему телу. Подхватив левой рукой снизу предплечье противника за одежду, а правой рукой, захватиз черенок лопаты сверху, подсаживаясь с шагом правой ногой назад, совместным движением рук снизу вверх, выкручивая лопату в сторону большого пальца, обезоружить противника;

– **снизу, прямо** — из изготовки к бою. Шагом левой ногой вперед в сторону встретить кистью левой руки удар противника в плоскости нанесения с его внешней стороны и, подшагивая правой ногой с одновременным вращением ладони руки на 90° в сторону нанесения, разворачивая корпус тела слева направо, сопроводить удар противника по касательной к своему телу, наложить сверху кисть правой руки на кисть противника, удерживающую лопату, и, подсаживаясь с шагом правой ногой назад, выкручивая лопату в сторону большого пальца, обезоружить противника.

Обезоруживание противника при ударе ножом выполняется:

– **сверху** — из изготовки к бою с шагом левой ногой вперед в сторону встретить кистью левой руки удар противника в плоскости нанесения с его внешней стороны и, подшагивая правой ногой с одновременным вращением ладони руки на 90° в сторону нанесения, разворачивая корпус тела слева направо, сопроводить удар противника по касательной к своему телу, подхватывая снизу правой рукой кисть противника, удерживающего нож, захватив левой рукой за одежду на предплечье, и движением ее вниз от себя, а правой рукой, выворачивая нож в сторону большого пальца, обезоружить противника;

– **снизу** — из изготовки к бою; с шагом левой ногой вперед в сторону встретить кистью левой руки удар противника в плоскости нанесения с его внешней стороны и, подшагивая правой ногой с одновременным вращением ладони руки на 90° в сторону нанесения, разворачивая корпус тела слева направо, сопроводить удар противника по касательной к своему телу. Наложить сверху кисть правой руки на кисть противника, удерживающего нож, а левой рукой за ее тыльную часть, подсаживаясь с шагом правой ногой назад, совместным движением рук снизу вверх, выкручивая нож в сторону большого пальца, обезоружить противника.

Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-3) предназначен для уничтожения противника в экстремальных ситуациях и включает приемы, предусмотренные комплексами РБ-1 и РБ-2, а также дополнительно следующие приемы.

Освобождение от захватов противника выполняется:

– **за кисти рук** — из исходного положения. Шагом левой ногой назад, разворачивая корпус тела справа налево, поступательно-вращающим движением кисти правой руки к себе вниз, одновременно захватывая левой рукой левую руку противника, приседая, потянуть ее на себя вниз, освобождаясь от захвата, произвести контратакующие действия;

– **за одежду локтевых изгибов** — из исходного положения, приседая с шагом правой

ногой назад, разворачивая корпус тела слева направо, одновременно сгибая правую руку в локтевом изгибе с внешней стороны захвата противника, поступательно-вращающим движением руки и корпуса тела справа налево освободиться от захвата и в динамике контратакующих действий нанести ответные удары;

– **за грудь, плечи, за шею при удушении спереди** — из исходного положения, с отставлением правой ноги назад, одновременно пропуская свои руки между захватившими руками противника, разворачивая корпус тела слева направо, наложить тыльную часть кисти правой руки под кисть левой руки противника, находящуюся в захвате, и вращением от себя нанести удар по глазам противника пальцами левой руки. Освободиться от захвата. Произвести контратакующие действия;

– **за ноги спереди** — из исходного положения, приседая, отставляя правую ногу назад, одновременно надавливая грудью на голову противника, захватить одной рукой за подбородок, а другой за глаза (волосы, каску, основание носа) и, поворачивая голову противника от себя, освободиться от захвата. Произвести контратакующие действия;

– **за ноги сзади** — из исходного положения, приседая, взявшись левой рукой за подбородок противника и, одновременно поворачивая корпус тела справа налево, освободиться от захвата. Провести контратакующие действия.

Обезоруживание противника при попытке достать пистолет из кобуры (кармана), из-за пояса брюк выполнить с шагом вперед, нанести удар другой ногой по руке противника, пытающейся достать пистолет. Затем, ухватившись за руку противника, пытавшуюся достать оружие, одновременно нанести удар в подколенный изгиб. Свалить противника. Провести контратакующие действия.

Обезоруживание противника при угрозе пистолетом выполнить:

– **в упор спереди** из исходного положения, приседая с шагом левой ногой вперед в сторону, захватив правой рукой ствольную часть пистолета противника, движением снизу вверх перенести вес тела на левую ногу и, подшагивая правой ногой, одновременно резким движением руки на себя вниз перенести вес тела на правую ногу. Обезоружить противника. Провести контратакующие действия;

– **в упор сзади** — из исходного положения, разворачиваясь через правое плечо кругом, блокировать руку противника, удерживающую пистолет, после чего, захватывая правой рукой ствольную часть пистолета, произвести обезоруживание противника в той же последовательности, что и при угрозе пистолетом в упор спереди.

Специальные приемы и действия различным видом оружия против угрозы противника ножом, малой лопатой, оружием и другими подручными средствами выполняются из изготовки к бою. С шагом левой ногой вперед в сторону встретить ствольной частью автомата, лезвием ножа или лотком лопаты оружие или подручное средство противника в плоскости нанесения с его внешней стороны и, подшагом правой ногой с одновременным поворотом своего оружия на 90° по направлению движения атакующего действия направить его по касательной к своему телу. После чего в динамике ответных ударов произвести контратакующие действия.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ТАКТИКЕ ВЕДЕНИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ

При обучении тактике ведения рукопашного боя следует не разрывать технику и тактику, так как необходимо каждому техническому действию придавать тактическую цель.

Изучение и совершенствование тактики должно базироваться на технических и психологических особенностях военнослужащего, где объем тактического материала должен преподноситься с учетом доступных ему технических средств и уровня его боевых возможностей.

Военнослужащий должен научиться:

1. С самого начала учебно-тренировочной деятельности каждому техническому действию придавать тактический смысл: где, когда и при каких условиях применять изучаемый удар или защиту, контрудар или укол в ответной или во встречной форме и т. д.

2. Применять для определенных тактических целей средства техники, которыми он овладевает в ходе обучения.

3. В процессе рукопашной схватки строить план боя в соответствии с особенностями противника и обстановкой боя.

4. Изученными приемами и способами специальных действий прерывать атаку противика, мешая проводить ему свои планы.

Таким образом, тактическую подготовку необходимо проводить в соответствии с логически структурной последовательностью прохождения программы поурочных занятий по рукопашному бою (приложение), применяя для реализации тактических планов как простые, так и сложные технические действия.

Обучение сложным тактико-техническим способам ведения рукопашного боя целесообразно разбить на 3 этапа:

1-й этап — один атакует, другой защищается и контратакует, что является простой формой технико-тактических действий.

2-й этап — дается задание первому вызвать на контратаку второго, второй произвольно контратакует, первый выбирает средства повторной контратаки, что является сложной формой технико-тактических действий.

3-й этап — произвольно действуют оба военнослужащих.

Применение приемов боя без оружия, с ножом, пистолетом, малой лопатой, автоматом в рукопашной схватке с противником рекомендуется проводить на всех дистанциях рукопашного боя, эффективно используя передвижение, приемы нападения и защит, обезоруживания, а также специальные приемы и действия, переходящие в контратакующие действия, которые будут проявляться как средство активной обороны, чтобы быть готовым вести бой с противником, умеющим вести его различным оружием на всех дистанциях (табл. 4).

Таблица 4

№ п/п	Наименование боевых средств	Дистанция рукопашного боя
1	Автомат	Дальняя (3—5 шагов)
2	Малая лопата	Средняя (2—3 шага)
3	Нож	Средняя (2—3 шага)
4	Пистолет	Средняя (2—3 шага)
5	Удары ногами	Ближняя (0,5—2 шага)
6	Удары руками	Ближняя (0,5—2 шага)
7.	Борьба с применением захватов	Вплотную (0,0—0,5 шага)

При этом независимо от дистанций соприкосновения с противником при ведении рукопашной схватки, используя обманные, ложные действия в сочетании с челночным передвижением, военнослужащий должен навязывать противнику ближнюю дистанцию, т. е. ту оптимальную дистанцию, на которой решается исход боя, применяя специальные приемы и действия как оружием, так и без оружия.

Следовательно, военнослужащий должен научиться в процессе рукопашной схватки молниеносно планировать свои тактические действия и в эффективной мере в оптимально-короткий срок их реализовать, используя весь технико-тактический арсенал усвоенных приемов и действий рукопашного боя.

Вышеприведенная форма тактической подготовки доступна всем военнослужащим, что может принести победу в бою.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовленность — это формирование у личного состава психологической устойчивости, т. е. таких психических качеств, которые усиливают его способность выполнять боевые задачи, действовать в напряженных и опасных ситуациях современной войны в полном соответствии с коммунистическими убеждениями, нравственными принципами поведения.

Психологическая готовность к действиям в современном бою представляет собой психическое состояние, которое создается в зависимости от цели конкретной будущей боевой задачи. Соответственно и его формирование строится с четкой мотивацией на достижение цели, имеющей определенное значение в бою и подчиняющей себе интересы личности. Состояние психологической подготовленности играет зачастую решающую роль в рукопашной схватке, особенностью которой является:

1. Ответственность каждого военнослужащего в подразделении за личные действия.
2. Характерно выраженные компоненты боевого мастерства военнослужащих и их слаженность в составе подразделения для достижения победы над противником (техника, тактика, физическая и психологическая подготовка).
3. Строго организованное управление компонентами боевого мастерства (волевая подготовка) для достижения цели.

Особенно результаты психологической подготовки сказываются во время боя, который является единственным испытанием для личного состава, т. е. проявлением вплоть до летального исхода одних и в то же время служит средством дальнейшего совершенствования мастерства других. Для хорошо подготовленных военнослужащих характерным является:

1. Емкое восприятие и быстрая оценка обстановки.
2. Точный расчет времени и дистанции.
3. Умение мгновенно находить нужные моменты для приемов нападения и защит, используя тонкое внимание и молниеносную реакцию.

Результатом психологической подготовки во время ведения рукопашного боя является способность проявления военнослужащими волевых качеств боевого мышления. Поэтому стремление к самовоспитанию воли является существенным мотивом подготовки военнослужащих, где важнейшей задачей выступает воспитание целеустремленности, которая выражается не только в проявлении личных интересов, но и интересов всего подразделения.

В связи с чем выявляем четыре этапа психологической подготовки:

1-й этап — подготовка в процессе периода обучения;

2-й этап — психологическая подготовка непосредственно к бою;

3-й этап — психологическое воздействие на военнослужащих и активная саморегуляция эмоций во время боя;

4-й этап — психологическое воздействие после окончания боя.

Психологическая подготовка к ведению борьбы в ближнем бою должна быть жесткой по напряженности и трудностям, так чтобы военнослужащий почувствовал себя уверенным в своих силах, в своем оружии, решая главную задачу подготовки, заключающуюся в приобретении военнослужащими психологической уверенности в уничтожении противника при выполнении боевой задачи в целом. В связи с чем в процессе обучения необходимо создать реальные боевые условия, а именно:

- проведение учебных занятий в плохую погоду;
- ожесточенные схватки с противником;
- действия в условиях опасности, требующие риска;
- обстановку крайней неизвестности и неопределенности;
- требование быстроты действий (различных) на труднопроходимой местности;
- противодействие нескольким противникам одновременно;
- бесшумность действий солдат в рукопашном бою при отказе действия оружия;

– ведение рукопашных схваток ночью;
– действующие на нервы неистовые крики, стоны, тошнотворные запахи и грязь;
– продолжительное воздействие взрывов и грохота;
– длительные и форсированные марши;
– давление командования, требующего действовать и давать информацию;
– широкое применение проволочных заграждений, полевых препятствий при ведении рукопашных схваток.

Чем лучше условия для угнетенности, тем в большей степени проявляется волевая направленность как способность сознательно управлять собой при достижении победы над противником.

Психологическая подготовка, являясь важным фактором в овладении технико-тактическим мастерством, формирует общественно значимые мотивы предстоящего боя, развивает способность психической устойчивости к максимальным нервным, психическим и физическим нагрузкам, которые встречаются в процессе ближнего боя.

Формирование профессионально значимых качеств, корригирующую тренировку следует рассматривать, на наш взгляд, в общей схеме профессиональной ориентации как органические ее звенья среди других компонентов. Это важно и в военно-профессиональном обучении, и в допризывной подготовке, и в военно-патриотическом воспитании.

ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИЙ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

Учебные места занятий должны иметь страшный вид, чтобы они производили должное психологическое впечатление на готовящихся к войне людей.

Наличие инвентаря и оборудование мест занятий должны качественно влиять на подготовку военнослужащих, так как следует исходить из того, что используемые устройства и инвентарь должны обеспечить обучение личного состава всем приемам и действиям соответствующих форм рукопашного боя по принципу от простого к сложному.

Поэтому на площадке для рукопашного боя должны быть выделены места для обучения следующим приемам и действиям.

Приемам боя без оружия, где происходила бы тренировка следующих приемов:
– передвижение без оружия;
– приемы самостраховки;
– удары рукой и ногой;
– защиты от ударов рукой и ногой.

Данное место используется в начальном периоде обучения, где должна быть подготовлена ровная и мягкая (травянистая или из песка и опилок) площадка. На этой площадке должен быть инвентарь, который позволит максимально использовать возможности данного вида рукопашного боя (боксерские Мешки, набивные и насыпные груши, чучела, мягкая наковальня и т. д.).

Приемам боя с оружием. Соответствующее место обучения будет использоваться в последующих этапах обучения, так как применяемое оборудование будет обеспечивать обучение личного состава всем приемам и действиям соответствующих видов рукопашного боя (ножом, малой лопатой, автоматом, пистолетом).

В целях воспитания психологических качеств и лучшего формирования двигательных навыков данное место обучения должно быть более жесткого покрытия (грунт, асфальт), чем начального периода обучения.

Используемый инвентарь должен позволить максимально использовать возможности штатного оружия. Таким образом, место оборудуется:
– стационарными и передвижными чучелами;
– различного рода мишенями (подвижными и неподвижными);
– тренажерами и т. д.

Места для проведения комплексной тренировки с целью закрепления вновь приобретенных двигательных навыков и совершенствования ранее изученных с

обязательным рассмотрением вопросов тактической подготовки, оборудуются двух типов: в виде полевого и городского опорных пунктов. Они должны быть приспособлены к местности таким образом, чтобы способствовали отработке приемов уничтожения противника в рукопашных схватках в зависимости от профессиональной прикладности данного подразделения в целях психологического закаливания личного состава.

В связи с курсом тактико-специальной подготовки подбирается соответствующее полевое оборудование.

Система обучения военнослужащих определенным видам рукопашного боя, выделенным в логически структурную схему, определяет соответствующую последовательность поэтапного прохождения мест занятий.

Таким образом, места занятий должны формировать физическую, тактико-техническую и психологическую готовность к действиям в рукопашном бою на любой местности, в любую погоду и в разное время суток.

В целях выработки уверенности в своих силах и способности выдержать все физические и нервно-психические нагрузки рукопашных схваток предусматривается использование штатного оружия и предметов индивидуальной экипировки.

Военнослужащие, систематически упражняясь на специально оборудованных местах, могут целенаправленно развивать необходимые боевые качества, изучать и совершенствовать технические приемы, где специальное оборудование позволит максимально использовать возможности рукопашных схваток при ведении ближнего боя.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Структурно-логическая программа поурочных занятий по рукопашному бою

Номера учебных занятий	Формы (виды) рукопашного боя	Содержание учебных занятий	Время (мин)
1	2	3	4
1	Приемы боя без оружия	1. Изготовка к бою 2. Передвижение: — скользящим шагом (шаг с подшагом) — выпадом — продольными кувырками (вперед, назад, в сторону) 3. Приемы самостраховки (вперед, набок) 4. Приемы нападения: — удары рукой — удары ногой 5. Приемы защит от ударов рукой, ногой 6. Комплексная тренировка	100
2	Приемы боя ножом	1. Совершенствование приемов боя без оружия 2. Изучение и дальнейшее совершенствование приемов боя ножом: — изготовка к бою с ножом — передвижение — приемы самостраховки — приемы нападения ножом — приемы защит ножом — приемы обезоруживания 3. Комплексная тренировка	100
3	Приемы боя малой лопатой	1. Совершенствование приемов боя без оружия 2. Совершенствование приемов боя ножом 3. Изучение и дальнейшее совершенствование приемов боя малой лопатой: — изготовка к бою малой лопатой — передвижение — приемы самостраховки — приемы нападения малой лопатой — приемы защит от ударов малой лопатой — приемы обезоруживания 4. Комплексная тренировка	100

1	2	3	4
4	Приемы боя пистолетом	1. Совершенствование приемов боя без оружия 2. Совершенствование приемов боя ножом 3. Совершенствование приемов боя малой лопатой 4. Изучение и дальнейшее совершенствование приемов боя пистолетом: — изготовка к бою пистолетом — передвижение — приемы самостраховки — приемы нападения пистолетом — приемы защит от угроз пистолетом — приемы обезоруживания 5. Комплексная тренировка	100
5	Приемы боя с автоматом	1. Совершенствование приемов боя без оружия 2. Совершенствование приемов боя ножом 3. Совершенствование приемов боя малой лопатой 4. Совершенствование приемов боя пистолетом 5. Изучение и дальнейшее совершенствование приемов боя автоматом: — изготовка к бою — передвижение — приемы самостраховки — приемы нападения — приемы защит автоматом — приемы обезоруживания 6. Комплексная тренировка	100
6	Совершенствование приемов боя	1. Совершенствование приемов боя без оружия 2. Совершенствование приемов боя ножом 3. Совершенствование приемов боя малой лопатой 4. Совершенствование приемов боя пистолетом 5. Совершенствование приемов боя автоматом 6. Комплексная тренировка	100
7	Тактика рукопашного боя	1. Совершенствование приемов боя: — без оружия — ножом малой лопатой — пистолетом — автоматом 2. Изучение и дальнейшее совершенствование специальных приемов и действий оружием 3. Комплексная тренировка	100
8	Тактика рукопашного боя	1. Совершенствование специальных приемов и действий с оружием 2. Изучение совершенствования освобождений от захватов 3. Комплексная тренировка	100
9	Тактика рукопашного боя	1. Совершенствование приемов боя с оружием и без оружия 2. Совершенствование специальных приемов и действий с оружием 3. Совершенствование освобождений от захвата 4. Комплексная тренировка	100
10	Проверка и оценка приемов рукопашного боя	1. Проверка и оценка: — приемы боя без оружия — приемы боя ножом — приемы боя малой лопатой — приемы боя пистолетом — приемы боя автоматом — специальных приемов и действий — освобождение от захватов	100

Литература

1. Алилуев А. П., Борщев И. Л., Кадочников А. А., Ланцов А. Ф. Рукопашный бой. — МО СССР, 1988.
2. Блажко Ю. И. Рукопашный бой. Часть II — Л. ВДКИФК, 1986.
3. Наставление по физической подготовке Советской Армии и Военно-Морского Флота (НФП-87). — М- МО СССР 1987.
4. Марищук В. Л. Психолого-педагогические аспекты физической подготовки. — Л.: ВДКИФК, 1985.
5. Марищук В. Л. Психологические основы формирования профессионально-значимых качеств: Автореф. дис... д-ра пси-хол. наук. — Л.: ЛГУ, 1982.
6. Романенко М. И. Бокс. — Киев: Вища школа, 1978.
7. Чихачев Ю. Т. Рукопашный бой. — Л.: ВДКИФК, 1979.
8. Щеголев В. А., Демьяненко Ю. К. Военно-профессиональное обучение и физическая подготовка. — Л.: ВДКИФК, 1986.
9. Щеголев В. А. Краткая обобщенная характеристика организации опытных тактических учений и полученных научных результатов. — Л.: ВДКИФК, 1986.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение
Классификация приемов рукопашного боя
Структура, содержание и порядок проведения занятий
Примерное обучение отдельному приему рукопашного боя
Предупреждение травматизма на занятиях
Порядок условий проверки и оценки приемов рукопашного боя
Предупреждение и исправление ошибок
Техника выполнения и методика обучения приемам рукопашного боя
Методические указания по обучению тактике ведения рукопашного боя
Психологическая подготовка
Оборудование мест занятий по рукопашному бою
Приложение
Литература

Г-600062 Подписано к печати 04.12.89 г.
Формат 60×84 1/16. Печ. л. 3,0. Уч.-изд. л. 2,25
Изд. № 5 Бесплатно Зак. 27(1)